EDITO

Les raisons d'organiser une exposition sur les plantes médicinales sont variées ! A l'heure où foisonnent dans les boutiques des extraits de plantes exotiques, il s'agit de montrer au public, la richesse et les usages de notre flore indigène. Seule une vingtaine d'espèces, parmi la multitude des plantes possédant des vertus curatives, seront illustrées dans l'exposition, mais déjà, à elles seules, ces plantes aident à guérir un grand nombre de maux.

Ensuite, nous voudrions piquer votre curiosité, vous donner l'envie d'aller voir plus loin dans l'art de guérir par les plantes. Attention, il ne s'agit pas ici d'inciter le visiteur à aller cueillir sa tisane au sortir de l'exposition. Une sérieuse mise en garde s'impose : il faut beaucoup de connaissances (et une excellente flore botanique) avant de s'aventurer dans la cueillette.

En outre, l'automédication est à éviter sans formation préalable, tant les doses utilisées sont primordiales et peuvent avoir des répercussions néfastes sur la santé.

Enfin, cette approche des plantes pousse à l'émerveillement et au respect. En effet, certains principes actifs ne sont présents que dans une espèce. La vincamine, par exemple, remède remarquable pour la circulation cérébrale, est présente uniquement chez la petite pervenche. C'est la raison pour laquelle il faut à tout prix préserver les biotopes existants, car ils recèlent des trésors littéralement irremplaçables, que ce soit chez nous en Europe ou dans la forêt amazonienne.

Alain DETRY
Echevin de l'Environnement et
des espaces verts

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE MEDICINALE ?

Une plante médicinale est une plante possédant un ou plusieurs principes actifs à caractères préventifs ou curatifs de certaines maladies ou problèmes de santé divers (entorse, piqûres d'insectes). Certains aliments peuvent aussi être considérés comme médicinaux. Le brocoli, par exemple, est très riche en antioxydants, actifs dans la prévention du cancer.
Le caractère curatif de certaines espèces végétales n'est donc pas une fiction ni une pure croyance populaire. Souvent, il est possible d'isoler le ou les principes actifs dont de nombreuses publications scientifiques confirment l'activité thérapeutique. Quelques fois, cependant, « …il est difficile de tirer des conclusions à partir d'un principe actif, par exemple avec l'artichaut, où trois acides interviennent en synergie sur le foie. La plante doit être considérée comme un édifice complexe, équilibré, où chaque élément est important et renforce l'action de la totalité » (*). En biologie, le tout est supérieur à la somme des parties.
Certains principes chimiques essentiels se retrouvent principalement dans quelques familles végétales et il existe alors des similitudes d'emploi entre des plantes d'une même famille.

Famille Espèces principales	Principes chimiques essentiels	Propriétés communes
Solanacées : Belladone, Datura, Jusquiame…	Alcaloïdes	Inhibitrices du système parasympathique, antispasmodiques
Labiées aromatiques : Lavande, romarin, thym, menthe…	Huiles essentielles	Antiseptiques
Crucifères : Chou, cresson, vélar, bourse-à-pasteur…	Essences sulfurées	Antitussives, expectorantes
Gentianacées : Gentianes, petite centaurée…	Hétérosides amers	Toniques, apéritives, fébrifuges

(*) Source : les simples entre nature et société, édition épi, 1986.

Les alcaloïdes se trouvant dans des plantes vénéneuses sont toxiques. Or, ils sont également repris comme grands médicaments. Beaucoup d'hétérosides se trouvent dans le même cas. Mais comme dirait Lieutaghi : « Grand médicament est synonyme de toxicité et inversément ». Voici une belle illustration de ce que « naturel » ne rime pas toujours avec « inoffensif ».

L'HISTOIRE DES PLANTES MEDICINALES

En Occident, l'homme du XXI^{ème} siècle se trouverait bien dépourvu devant la flore locale s'il devait y puiser de quoi s'alimenter ou se soigner. Survient alors la question : comment nos ancêtres ont-ils découvert ces vertus cachées des plantes ?

Les animaux, même domestiqués depuis des millénaires, ont gardé un instinct certain de ce qui est bon pour eux. Le chat mange de l'herbe pour se purger, par exemple. L'humain a également gardé quelques instincts tels que le fait de jeûner lors de certaines maladies ou les envies bien spécifiques des femmes enceintes. Il est donc probable que nos lointains ancêtres possédaient ce « savoir animal » de façon plus aiguë et qu'ils l'ont utilisé pour déterminer la valeur alimentaire ou médicinale de certaines plantes. Certaines pratiques chamaniques ou religieuses permettraient également d'accéder à la connaissance « stockée » dans d'autres plans de conscience.

L'observation des animaux sauvages et domestiques a également conduit à une connaissance certaine. Les éleveurs des Cévennes, par exemple, savent que le mouton souffrant de parasites intestinaux va de lui-même brouter la fougère aigle, remède du ver solitaire connu dès la plus haute Antiquité.
L'effet sur notre organisme des plantes alimentaires sauvages a également fourni des indices : la mauve est laxative, les glands sont constipants …

L'analogie entre les particularités du végétal et l'organe ou la maladie à soigner a longtemps été considérée comme une approche valable pour mettre à jour les vertus curatives des plantes. C'est le principe de la « médecine des signatures », dont Paracelse, médecin et alchimiste suisse né en 1493, se faisait l'ardent défenseur.

PREPARATION DE REMEDES DOMESTIQUES

Armé d'une bonne connaissance en botanique et de quelques ouvrages de références sur les plantes médicinales (Lieutaghi, René Paris, Maria Treben, …), il est possible de réaliser des remèdes pour un usage domestique. Voici quelques procédés courants.

Mode d'emploi	Partie de la plante généralement employée	Liquide ou excipient employé	Ebullition	Temps de contact liquide/plante	Procédé habituel de préparation
Infusion	Fleurs, sommités fleuries, feuilles non coriaces.	Eau	OUI	5 minutes	Verser l'eau à ébullition sur les plantes. Couvrir.
Décoction	Généralement feuilles coriaces, écorces, racines	Eau, rarement vin.	OUI	De 2 à 20 minutes, parfois plus.	Les plantes sont portées à ébullition avec le liquide et laissées en cuisson à feu doux (couvert).
Teinture	Toutes, à l'état sec.	Alcool, généralement à 60°. 5 parties en poids pour 1 de plante.	NON	10 jours. Remuer chaque jour. Mettre les plantes, grossièrement	Mettre les plantes, grossièrement pulvérisées, dans l'alcool. Filtrer le liquide obtenu.
Jus de plantes	Plantes fraîchement cueillies. Parties aériennes, parfois racines charnues.	Pas d'excipient, en général jus pur, quelques fois allongé à l'eau.	NON		Laver les plantes avant de les passer à la centrifugeuse.
Cataplasme	Idem que pour le jus.	Pas d'excipient.	NON		Laver les plantes. Broyer en pâte grossière et appliquer directement, ou entre deux feuilles de gaze stériles

CES PLANTES QUI VOUS SOIGNENT

Notre flore locale regorge de plantes qui soignent. Il a donc été difficile de faire un choix. Les fiches descriptives qui suivent reprennent des plantes locales, présentes au Jardin des Deux Tours, et qui ont eu une place importante dans la pharmacopée populaire. La plupart d'entre elles occupent encore les rayons des herboristeries et des pharmacies.

Comment utiliser ces fiches ?

Vous trouverez pour chaque plante :

LE NOM FRANÇAIS DE LA PLANTE

Le nom latin

La famille de la plante

Autres noms vernaculaires : les noms populaires, locaux ou anciens.

Parties utilisées : il s'agit des parties de la plante les plus couramment utilisées pour leur action thérapeutique .

Principales propriétés : il s'agit des propriétés médicinales reconnues, les plus significatives.

Le texte reprend en général une partie historique concernant la plante, ensuite une description de son utilisation actuelle. Les mots en gras sont expliqués dans le lexique situé en fin d'ouvrage.

Attention, les brèves descriptions ne suffisent pas pour s'aventurer soi-même dans l'utilisation de ces plantes. Certaines sont toxiques, d'autres peuvent être confondues avec des plantes proches qui, elles sont toxiques pour la santé. Comme dit précédemment, il s'agit ici d'une mise en bouche, d'un avant-goût.

Si vous souhaitez en apprendre davantage, il est indispensable d'acquérir des bases solides en botanique, d'avoir une bonne flore et un livre sérieux sur les plantes médicinales. Les herboristeries sont tenues par des herboristes diplômés qui peuvent être de bon conseil.

L'ABSINTHE

Artemisia absinthium L.

Astéracées

Autres noms vernaculaires : Aluine, Herbe-sainte, Wermut, Herbe-des-vierges, Herbe-aux-vers.

Parties utilisées : les sommités fleuries, les feuilles **mondées**.

Principales propriétés : tonique-amère, **emménagogue** et vermifuge.

Son amertume est telle que, dans les Ecritures Saintes, elle est le symbole des épreuves et des chagrins. Son nom traduit du grec signifie « privé de douceur ».

L'absinthe est à consommer modérément et est déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants. C'est un excellent tonique général : elle excite l'appétit et stimule les fonctions digestives dans son ensemble. Elle excelle à soigner les insuffisances du foie et fait tomber la fièvre. Hildegarde la prescrivait souvent sous forme de vin, en cure de printemps.

La liqueur d'absinthe, boisson très en vogue au XIX^{ème} siècle, contient une huile essentielle (thuyone) qui, à forte dose et, surtout, associée à l'alcool, est un poison qui provoque des troubles nerveux et mentaux et des convulsions. Elle crée une accoutumance qui fut fatale à Verlaine.

L'ANGELIQUE ARCHANGELIQUE

Apiacées

Angelica archangelica L.

Autres noms vernaculaires : Angélique vraie, Herbe-aux-anges, Herbe du Saint-Esprit, Erzengelwurz.

Parties utilisées : les feuilles (mai-juin), la tige (juin-juillet), la racine et les graines (automne).

Principales propriétés : tonique (digestion), antispasmodique, expectorante et fortifiante.

Son nom d'herbe-aux-anges vient des pouvoirs magiques que les anciens lui attribuaient.

On l'appelait aussi racine du Saint-Esprit, car elle passait pour éloigner la peste, neutraliser l'effet des venins et prolonger la vie.

Elle entre dans un grand nombre de compositions médicinales dont l'élixir de Crollius, le baume du Commandeur de Permes, l'Eau de mélisse, la Chartreuse et la Bénédictine. Confite, elle accompagne les glaces, les boissons et les pâtisseries.

Ses vertus tonifiantes de la digestion en font une plante utile contre l'anorexie mentale, les dyspepsies, la gastrite.

Elle contient une huile essentielle très employée en liquoristerie et en aromathérapie contre les troubles du sommeil, l'anxiété et les spasmes abdominaux.

L'ARMOISE

Artemisia vulgaris L.

Astéracées

Autres noms vernaculaires : Artémise, Armoise citronnelle, Herbe aux cent goûts, Herbe de la Saint-Jean, Herbe de feu, Beifuss.

Parties utilisées : les feuilles, les sommités fleuries (juillet-octobre), la racine (octobre).

Principales propriétés : antispasmodique notamment au niveau de l'estomac emménagogue, fébrifuge, tonique et vermifuge.

Du nom grec "Artemis" (Diane), c'est "l'ermoize" du poète Rutebeuf. Comme toutes les plantes patronnées par la déesse Artémis, elle exerce une action spécifique sur l'organisme féminin, notamment au niveau du fonctionnement des organes génitaux. Selon l'école de Salerne (XIIème siècle), « elle excite l'urine et écarte la pierre ».

On l'emploie dans la fabrication des moxas utilisés en médecine chinoise. Outre les propriétés citées plus haut, elle semble agir sur le cerveau.

Elle a été utilisée pour guérir l'épilepsie. Brûlée, elle dégage une odeur agréable qui nettoie l'atmosphère viciée. Il est conseillé d'en faire un emploi peu prolongé et de ne pas en consommer durant la grossesse.

LA GRANDE AUNEE

Astéracées

Inula Helenium L.

Autres noms vernaculaires : Enule-campane, Oeil-de-cheval, Alantwurz.

Parties utilisées : les racines, riches en inuline (succédané du sucre pour les diabétiques).

Principales propriétés : antibiotique, **sédative** sur le système nerveux central, tonique et digestive.

Le nom d'*Helenium* dériverait du nom d'*Hélène*, femme de Ménélas qui fut à l'origine de la guerre de Troie et dont les larmes donnèrent naissance à la fleur.

Les amers de l'aunée expliquent ses vertus toniques digestives, dans le manque d'appétit et les troubles intestinaux divers, tandis que d'autres substances (les alantolactones) s'avèrent antibiotiques et sédatives.

C'est une plante majeure pour les soins du poumon, utile dans les bronchites et toux diverses, l'asthme et l'emphysème. Elle favorise l'**expectoration** des glaires et des toxines accumulées dans le poumon (goudron, nicotine…). A ce titre, elle s'avère très utile pour le fumeur qui « ramone » ses poumons ou pour les personnes qui souffrent d'une diminution de leur capacité respiratoire (asthme).

LE BOULEAU

Betula alba L.

Betulacées

Autres noms vernaculaires : Bouleau blanc, Berk, Weissbirke.

Parties utilisées : la sève, les bourgeons.

Principales propriétés : anti-inflammatoire, antispasmodique, diurétique et dépuratif.

Considéré comme l'arbre **néphrétique** d'Europe, le bouleau fait partie de la tradition médicale nordique. Hildegarde utilisait les bourgeons en cataplasme chaud pour les rougeurs, pustules et tumeurs de la peau.

L'huile essentielle, riche en salicylate de méthyle, possède des propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques puissantes. Elle entre fréquemment dans la composition des pommades anti-rhumatismales, contre les douleurs musculaires diverses (tendinites, crampes…). Certaines préparations à base de bouleau possèdent des vertus anticancéreuses.

La sève de bouleau possède des propriétés diurétiques bien connues (depuis des siècles) et est utilisée avec succès par les personnes souffrant de rétention d'eau, d'obésité, de cellulite, de problèmes de peau.

LA BOURRACHE

Boraginacées

Borago officinalis L.

Autres noms vernaculaires : Langue-de-bœuf, Borretsch.

Parties utilisées : la plante entière (fleurs, feuilles, tige) est surtout active lorsqu'elle est fraîche.

Principales propriétés : émolliente, expectorante et dépurative.

Les feuilles et les fleurs de cet ancien légume sont émollientes, expectorantes et dépuratives. Elle fait partie des trois fleurs cordiales avec la violette et la buglosse.

On peut consommer les jeunes feuilles crues en salade ou cuites dans les potages. C'est une plante très mellifère.

Elle entre dans la composition de sirops pour la toux et d'un sirop de longue vie. La plante stimule la transpiration et donc l'élimination des toxines par la peau. Considérée comme dépurative, elle entre dans les plantes de la cure de printemps.

Elle est interdite à la vente en Belgique, mais elle se trouve en vente libre en France !

LE CASSIS

Ribes nigrum L.

Saxifragacées

Autres noms vernaculaires : Zwarte aalbessen, Schwarze Johannisbeere, Black currants.

Parties utilisées : le fruit, la feuille, le bourgeon, le jeune bois.

Principales propriétés : tonique, anti-allergique, antirhumatismal et anti-inflammatoire puissant.

Les propriétés médicinales du cassis sont déjà connues de Sainte Hildegarde au XIIe siècle. Et l'abbé de Montaran le recommande en 1712 sous le nom « d'élixir de vie ». Le cassis était considéré comme une véritable panacée car il passait pour favoriser la longévité humaine.

Plusieurs « traités du cassis » voient le jour au XVIIIème siècle, dont certaines indications se voient confirmées par la recherche actuelle.

En raison de son action **« cortisone-like »**, il peut remplacer avec succès les anti-inflammatoires classiques (cortisone) sans en présenter les effets secondaires néfastes. C'est un stimulant des glandes surrénales, du rein, du pancréas et du foie.

Il agit aussi efficacement au niveau respiratoire pour l'asthme, les bronchites chroniques, l'emphysème et les rhinites allergiques.

LE CHOU

Brassicacées

Brassica oleracea (L.)

Autres noms vernaculaires : "Caulos" de Charlemagne, "Caulas" du Plan de Saint-Gall, Kraut – Krüt.

Parties utilisées : la feuille, le jus.

Principales propriétés : dépuratif. En usage externe : **vulnéraire** et cicatrisant.

Natif d'Europe, le chou se rencontre à l'état sauvage sur les falaises et les rochers littoraux de la Manche, de l'océan Atlantique, de la Méditerranée occidentale. Il était considéré comme une panacée par les Romains. Pline y voyait la plante miracle qui avait permis aux Romains de se passer de médecins pendant six siècles.

Utilisé en cataplasme pendant plusieurs jours, le chou nettoie les ulcères variqueux.

Consommées en cure de printemps, les feuilles ont une action dépurative. En usage externe, elles ont une action vulnéraire et cicatrisante. La choucroute, issue de la fermentation lactique du chou, est riche en vitamine C.

Consommée sur les navires, elle a permis de vaincre le scorbut. Le chou le plus bénéfique est le chou rouge.

LA GRANDE CONSOUDE

Symphytum officinale L.

Boraginacées

Autres noms vernaculaires : Langue de vache, Herbe à la coupure, Waltwurz, Küehglocke.

Parties utilisées : la plante entière (rhizomes et racines, frais ou séchés).

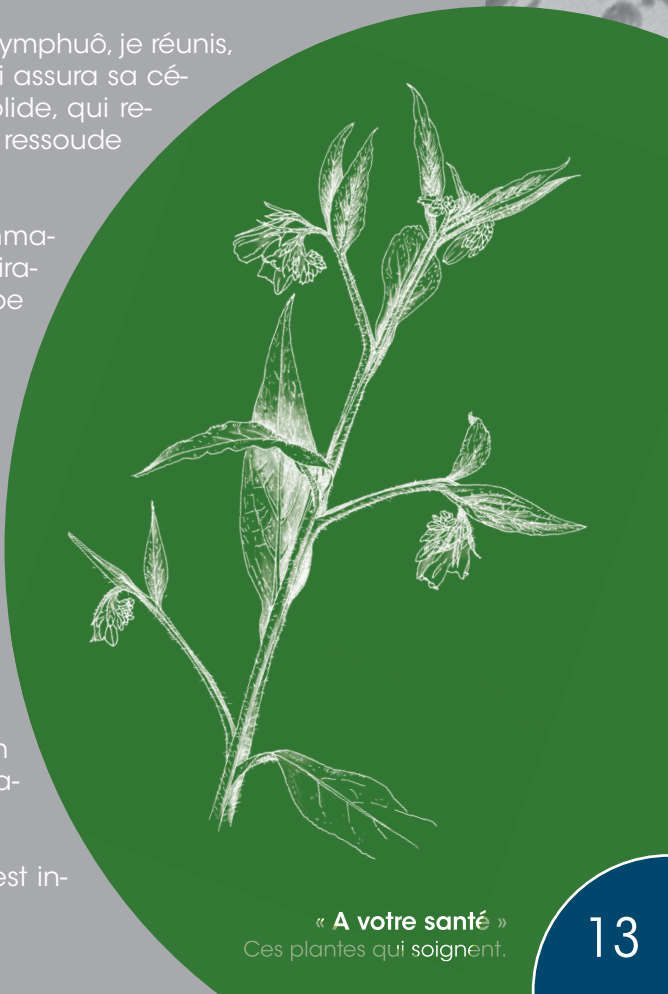
Principales propriétés : adoucissante, **astringente**, cicatrisante et émolliente.

Son nom Symphytum, du grec Symphuô, je réunis, fait allusion à la propriété qui lui assura sa célébrité. Elle est celle qui consolide, qui recoud les lèvres des plaies et qui ressoude les os brisés.

Elle est utilisée dans les inflammations chroniques des voies respiratoires et les ulcérations du tube digestif.

La racine fraîchement moulue, appliquée en cataplasmes, calme les douleurs articulaires et musculaires. La plante, sous forme de pommade, est employée avec succès pour traiter les traumatismes osseux (ex : greffes de divers membres), les plaies et les brûlures même profondes, en raison de la présence, dans le rhizome, d'allantoïne connue pour son pouvoir cicatrisant et régénérateur du derme.

Son utilisation par voie interne est interdite en Belgique.



LA GENTIANE

Gentianacées

Gentiana lutea L.

Autres noms vernaculaires : Gentiane jaune, Grande gentiane, Bitterwurz, Gele gentiaan, Gelbe Enzian.

Parties utilisées : la racine.

Principales propriétés : tonique et apéritive.

Pline (Ier siècle ap. J.-C) raconte qu'un certain Gentius, roi d'Illyrie, blessé gravement lors d'une bataille et anémié par une violente hémorragie, dût sa guérison à une décoction de racines appartenant à une grande plante à fleurs jaunes, inconnue jusqu'alors.

Dioscoride mentionne la gentiane dans sa célèbre matière médicale. Elle entre dans la composition de la grande thériaque, ce remède composé d'une cinquantaine de plantes et utilisé initialement contre les morsures de serpents.

Les médecines chinoise et hindoue utilisent depuis longtemps les gentianes principalement contre les fièvres et les maux d'estomac.

LE GUI

Viscum album L.

Loranthacées

Autres noms vernaculaires : Bois de sainte croix, Herbe des druides, Maretak, Mistel, Misteltoe.

Parties utilisées : la feuille, les baies (usage externe).

Principales propriétés : anti-inflammatoire, **hypotensif** et stimule l'immunité naturelle.

Cet **hémiparasite** indépendant des forces de gravité et du soleil, est strictement lié aux arbres dont il utilise la sève.

Plante sacrée, toujours verte, considérée par les Gaulois comme une panacée, le gui faisait l'objet d'une cueillette rituelle par les druides. Une trace perdure : le bouquet " porte-bonheur " le jour du nouvel an.

Les feuilles agissent comme anti-inflammatoire, notamment dans les rhumatismes et l'arthrose chronique. Elles présentent une activité hypotensive par vasodilatation capillaire.

Le gui est un antispasmodique utile dans les migraines et bouffées de chaleur et stimule l'immunité naturelle de l'organisme. Les baies (toxiques en ingestion) calment les brûlures, particulièrement les engelures.

LA GUIMAUVE

Malvacées

Althaea officinalis L.

Autres noms vernaculaires : Witte malve, Eibisch, Marsh-mallow.

Parties utilisées : la feuille, la fleur, la racine.

Principales propriétés : anti-inflammatoire, laxative, antitussive et adoucissante..

L'école de Salerne, qui était la référence en médecine au Moyen Âge, recommandait la guimauve pour les **scrofules**, les pierres aux reins, les grosseurs aux seins.

En usage externe, elle raffermit les dents (les racines sont mâchées par les enfants pour se former les dents) et s'emploie dans bon nombre de cataplasmes. Riche en mucilages responsables de son effet adoucissant, la guimauve exerce une action protectrice sur la muqueuse de l'estomac (ulcères, gastrites…), de la gorge (laryngites, enrouement…), des gencives (abcès...), de la bouche (inflammation) et de l'intestin (colite, entérites…).

Elle calme également les démangeaisons et les brûlures. En confiserie, elle rentre dans la confection des pâtes de guimauve.

L'HYSOPE

Hyssopus officinalis L.

Lamiacées

Autres noms vernaculaires : Hiope, Ysop.

Parties utilisées : les sommités fleuries, les feuilles. Séchage à l'ombre.

Principales propriétés : antispasmodique, **carminative**, apéritive, dépurative, stimulante, **résolutive**, vulnéraire et expectorante.

Les Livres Saints ont souvent cité l'hysope. L'école de Salerne dit qu'elle purge le poumon des **phlegmes** humides et qu'elle soigne la toux. Hildegarde la recommande pour « purifier ce qui est fétide, elle est bonne dans tous les aliments et rend le foie actif ».

L'huile essentielle doit être utilisée en très petite quantité en raison de la présence de thuyone. Elle possède cependant une action **virucide** et antiasthmatique puissante.

LA LIVECHE

Apiacées

Levisticum officinale Koch.

Autres noms vernaculaires : "Leiusticum" de Charlemagne, "Lubestico" du Plan de Saint-Gall, Magi – Liebstöckel.

Parties utilisées : la racine (au printemps), les semences et les feuilles.

Principales propriétés : dépurative et diurétique.

Jadis célèbre pour ses vertus médicinales, cette plante fut probablement importée d'Europe centrale par les moines bénédictins ou apportée par les vikings lors des invasions. Vers l'an 800, elle existe dans les jardins impériaux de Charlemagne ainsi qu'à Saint-Gall.

En Alsace, la tige creuse de livèche est utilisée pour aspirer du lait chaud lors des maux de gorge. Digestive et carminative, elle stimule la digestion et combat les flatulences.

L'industrie des liqueurs emploie encore la livèche. Son huile essentielle possède des propriétés neurotoniques, mais surtout détoxifiantes, utiles dans le psoriasis et les intoxications alimentaires et médicamenteuses.

LE MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum L.

Hypericacées

Autres noms vernaculaires : Herbe aux mille trous, Herbe aux piqûres, Chasse-diable, Herbe de Saint-Jean, Hartheu, Johanniskraut.

Parties utilisées : les sommités fleuries, les feuilles.

Principales propriétés : antiseptique, astringent, cicatrisant, vulnéraire, diurétique, sédatif et vermifuge.

Au Moyen Âge, le millepertuis est appelé fuga daemonum, chasse-diable. On en suspendait des bouquets cueillis à la Saint-Jean à l'entrée de la maison et des étables pour les protéger des forces occultes.

La présence d'hypéricine dans la plante explique partiellement son action sur le système nerveux central. Le millepertuis est indiqué en cas de désordres nerveux (épilepsie, hystérie, convulsions...) et s'utilise particulièrement comme antidépresseur (nos « démons intérieurs »).

Il remplace avantageusement les médicaments actuels contenant des benzodiazépines.

Cette plante s'utilise en pédiatrie contre la peur du noir, l'**énurésie** et le bégaiement. Elle stimule l'immunité et est déconseillée aux personnes greffées.

LE NOYER

Juglandacées

Juglans regia L.

Autres noms vernaculaires : Noteboom, walnut, Walnüsse.

Parties utilisées : le **péricarpe**, le fruit, la feuille, le bourgeon, le bois.

Principales propriétés : antiseptique, antidiabétique, antianémique, dépuratif, **hémostatique**, hypoglycémiant, antirachitique, revitalisant, tonique et astringent.

L'école de Salerne recommandait de manger une noix comme contrepoison après le repas. Hildegarde recommandait la poudre de noyer pour les vers de l'estomac, l'onguent pour la lèpre et pour les croûtes de la tête. Une étude récente, réalisée sur 26.000 personnes, a montré une réduction de 50 % du taux d'infarctus chez les personnes qui consomment des noix 5 fois par semaine. Or, la noix est la seule graine qui renferme les 3 acides gras essentiels protecteurs des artères (20 % d'acide oléique, 60 % d'acide linoléique, 12 à 14 % d'acide linolénique).

Au niveau pulmonaire, le noyer lutte contre les infections des muqueuses bronchiques et trachéiques. Il est efficace dans certaines manifestations allergiques, les bronchites et les sinusites. Le bourgeon agit sur le système digestif et au niveau de la peau.

LA PERVENCHE

Vinca minor

Apocynacées

Autres noms vernaculaires : Violette des sorciers, Kleine maagdepalm, Kleines immergrun, Small periwinkle.

Parties utilisées : toute la plante.

Principales propriétés : hypotensive et vasodilatatrice.

Madame de Sévigné accordait beaucoup d'importance à la pervenche, qu'elle considérait dans ses lettres, comme bonne pour les étourdissements, le mal de tête : « cette chère pervenche pouvait faire des merveilles……votre bonne pervenche vous restaurera et vous purifiera le sang ».

Unique source naturelle de vincamine, un alcaloïde utile en gériatrie, la pervenche fait l'objet de nombreuses recherches dans la sénescence cérébrale, comme vasodilatateur utile notamment dans les traumatismes crâniens, les thromboses, la circulation cérébrale, la mémoire, les troubles de la concentration. Elle présente une activité hypotensive.

On utilise de préférence le macérat glycériné concentré de jeunes pousses (gemmothérapie).

LE PEUPLIER

Salicacées

Populus nigra L.

Autres noms vernaculaires : Peuplier noir, Zwarte populier, Black popular.

Parties utilisées : le bourgeon, l'écorce.

Principales propriétés : vertus circulatoires et antirhumatismales et tonique.

Hildegarde utilisait les feuilles en onguent contre la gale. En usage interne, associé à d'autres plantes, il est indiqué pour les fièvres. Sous forme de bains, il est employé dans les coliques et les rhumatismes. Les bourgeons constituent l'ingrédient principal de l'Ungentum populeum considéré comme un onguent froid, appliqué sur les hémorroïdes et inflammations diverses.

Sa richesse en saligénine et salicine, molécules qui se transforment en acide salicylique, explique ses vertus circulatoires et antirhumatismales.

Le macérat glycériné de bourgeons intervient principalement au niveau de la sphère circulatoire, comme draineur des artères. Ce bourgeon exerce une action tonique et antisclé-reuse sur les artères ainsi qu'une action bénéfique sur la goutte, la polyarthrite chronique et les états rhumatismaux divers.

LA REINE DES PRES

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Rosacées

Autres noms vernaculaires : Ulmaire, Barbe-de-chèvre, Vignette, Wiesenkönigin, Krampfkrüt, Herrgottsbartele.

Parties utilisées : les sommités fleuries, les feuilles, la racine. Ne pas conserver plus d'un an.

Principales propriétés : antispasmodique, antirhumatismale, tonique, diurétique, sudorifique, astringente et cicatrisante.

Cette belle plante était déjà connue au Moyen Âge pour son action sur la goutte, les douleurs articulaires et les affections urinaires. On a découvert dans la plante sèche de l'acide salicylique, à partir duquel on fabrique l'aspirine (ce terme dérive d'ailleurs de spirée).

Elle intervient dans le traitement de la cellulite, associée aux extraits de bourgeons de châtaignier, frêne et noisetier.

On obtient une boisson agréable en faisant macérer les fleurs fraîches dans du vin blanc ou sous forme de sirop. L'huile essentielle contient du salicylate de méthyle aux propriétés anti-inflammatoires bien connues.

La plante ne provoque pas les effets secondaires liés à l'aspirine.

LA ROSE DE PROVINS

Rosacées

Rosa gallica L.

Autres noms vernaculaires : "Rosas" de Charlemagne et du Plan de Saint-Gall, Rose des apothicaires - Rose de France, Rosenstrauch – Buttarösla.

Parties utilisées : les boutons floraux, les feuilles, les fruits (août-octobre), le bédégar (galle) et les jeunes pousses (gemmothérapie).

Principales propriétés : antiscorbutique, tonique, légèrement laxative et cicatrisante.

Cultivée depuis la plus haute Antiquité, la rose est, avec le lis, la fleur ornementale du Moyen Âge, la « fleur des fleurs ».

La rose est antiscorbutique (vitamine C des fruits frais), tonique et un laxatif léger (fleurs et feuilles). Elle est cicatrisante en application sur les plaies ou en gargarisme. L'huile essentielle présente des propriétés neurotoniques (aphrodisiaque !) par voie interne et est utilisée dans les collyres pour les yeux. L'eau de rose est encore employée pour les soins de la peau.

La gemmothérapie utilise la jeune pousse de rosier sauvage ou églantier (Rosa canina) pour renforcer le système immunitaire (antiviral) et agir dans les états inflammatoires à répétition, notamment dans toutes les affections O.R.L.

LA RUE

Ruta graveolens L.

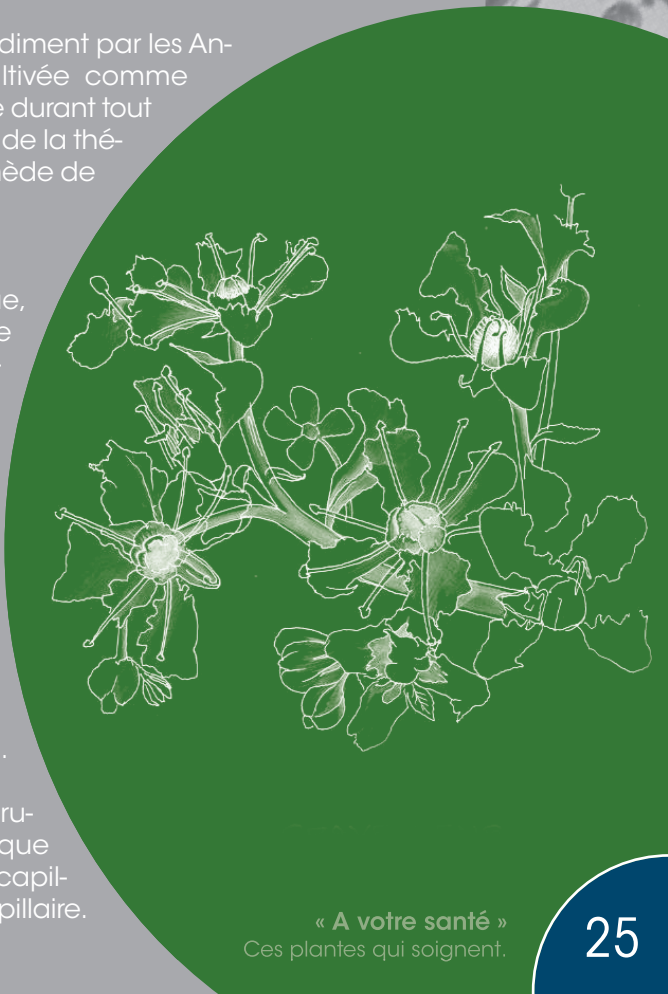
Rutacées

Autres noms vernaculaires : "Rutam" de Charlemagne et du Plan de Saint-Gall, Rue des jardins, Rue officinale, Raute.

Parties utilisées : les tiges feuillées juste avant la floraison.

Principales propriétés : carminative et antispasmodique.

La rue a été utilisée comme condiment par les Anciens Grecs et Romains et cultivée comme plante aromatique et médicinale durant tout le Moyen Âge. La rue (ingrédient de la thériaque) était utilisée comme remède de la vue.



Carminative et antispasmodique, elle favorise la digestion et calme les douleurs de la vésicule biliaire. On l'utilise contre les troubles de la circulation, l'hypertension, les règles douloureuses, les maux de tête et les vertiges. En raison des **furanocoumarines** qu'elle contient, la rue peut provoquer des **dermatoses** de contact à la lumière (phototoxicité). Dans le Val d'Aoste, l'on fabrique une « grappa con ruta » en ajoutant un brin frais dans la grappa.

De nos jours, on a montré que la rutine exerce une action bénéfique dans les troubles de la fragilité capillaire et de l'insuffisance veino-capillaire.

LA SAUGE

Salvia officinalis L.

Lamiacées

Autres noms vernaculaires : "Salviam" de Charlemagne et du Plan de Saint-Gall, Herbe sacrée, Edelsalbei.

Parties utilisées : les feuilles avant floraison et les sommités fleuries

Principales propriétés : stomachique, carminative, **cholérétique**, **antiseptique et vulnéraire**, antisudorale, lipolytique et antivirale.

Son nom vient du latin salvere, guérir. « Pourquoi l'homme meurt-il, quand la sauge pousse dans son jardin ». Cet axiome de l'Ecole de Salerne souligne bien le prestige dont jouissait la sauge en ces temps anciens.

Stomachique, carminative, cholérétique, elle soigne, en infusion, les troubles de la digestion. Antiseptique et vulnéraire, en bains de bouche et gargarisme, elle est active contre les affections de la bouche et des gencives. Antisudorale, elle réduit les sueurs nocturnes qui suivent les longues fièvres. « Œstrogène-like », elle soulage les troubles de la ménopause. La sauge est considérée comme une panacée et une grande plante circulatoire.

Son huile essentielle prise en trop grande quantité est toxique (présence de thuyone), mais est néanmoins antiseptique, lipolytique et antivirale.

LE SOUCI

Calendula officinalis L., Calendula arvensis L. **Asteracées**

Autres noms vernaculaires : "Solsequiam" de Charlemagne, "Ringula" d'Hildegarde, Souci des jardins, Ringelblume.

Parties utilisées : toute la plante.

Principales propriétés : adoucissant, anti-inflammatoire, antiseptique, antispasmodique, cicatrisant, dépuratif, emménagogue et stimulant hépatique.

Dénommé calendula, parce que toutes les calendes du mois, il porte des fleurs et, souci, solsequia, parce qu'il suit le soleil, le souci est déjà retenu par Hildegarde contre le poison, tant pour l'homme que pour les animaux et dans les affections de la peau. Il est cultivé dans les jardins dès le IX^{ème} siècle.

Le beau souci des jardins est un excellent cicatrisant qui favorise la guérison des ulcères des jambes, des escarres et de l'eczéma. En effet, la plante possède de nombreuses propriétés médicinales tant en usage externe qu'interne.

Elle est également employée en cuisine.

LA TANAISIE

Asteracées

Tanacetum vulgare L.

Autres noms vernaculaires : "Tanazitam" de Charlemagne, Herbe amère, Herbe de saint Marc, Herbe aux vers, Sent-bon, Rainfarn.

Parties utilisées : les sommités fleuries et les semences.

Principales propriétés : digestive, emménagogue, rafraîchissante, vermifuge et insecticide.

Bonne contre les douleurs de la vessie, de la poitrine, des nerfs, des pieds et également contre les fièvres. Platearius mentionne « c'est une chose presque impossible à croire que toutes les vertus que possède cette plante » !

Dans les campagnes, les bouquets de tanaisie séchée se retrouvaient partout dans la maison.

Au plafond où elle chassait les mouches, dans les penderies et les armoires qu'elle délivrait des mites, sous le matelas et dans la niche du chien qu'elle préservait des puces, punaises et tiques et à la cuisine parmi les épices, où elle servait à parfumer omelettes et puddings. Les jeunes pousses sont consommées en omelette au printemps.

LE THYM

Thymus vulgaris

Lamiacées

Autres noms vernaculaires : Thym vulgaire, Tijmkruid, Thymian, Common thyme.

Parties utilisées : la feuille.

Principales propriétés : tonique, antirhumatismal, antalgique, immunostimulant et neurotonique.

Hildegarde le mentionne contre les putréfactions de la peau et en onguent, comme anti-poux et soulageant la paralysie et les douleurs des membres.

Le thym fortifie le cœur et le cerveau, est tonique, excite l'appétit et facilite la digestion. Il chasse les gaz, tue les microbes.

L'aromathérapie et la cosmétique utilisent très souvent les propriétés antiseptiques du thym.

La présence de thymol, de carvacrol et de linalol conduit à différencier une même espèce en type chimique ou chémotype en fonction du principe actif dominant.

On l'utilise régulièrement dans le cas de bronchites et affections ORL ou d'infections diverses car il s'agit d'un antibiotique naturel à large spectre. Son huile essentielle est toxique utilisée en grande quantité.

LA VIGNE

Vitis vinifera

Vitacées

Autres noms vernaculaires : Wijnstok, Weinstock, Vine.

Parties utilisées : le fruit, la feuille, la sève et le bourgeon.

Principales propriétés : anti-inflammatoire.

Si la vigne est bien connue depuis très longtemps pour son fruit et tous les produits qui en découlent, on connaît moins l'usage de sa feuille, de sa sève (en collyre) et de ses bourgeons en gemmothérapie.

Sa richesse en flavonoïdes et en vitamine P explique l'emploi de la vigne (rouge) dans les affections circulatoires (phlébites, varices...). Son action en gemmothérapie se situe dans les inflammations chroniques au niveau cutané (dermites, érysipèle…), digestif (colite, iléite de Crohn...) et circulatoire (hémorroïdes, phlébites, adénites).

C'est au niveau articulaire que les propriétés anti-inflammatoires du bourgeon de vigne s'appliquent, surtout dans les affections chroniques comme le rhumatisme articulaire aigu et les douleurs arthrosiques diverses.

LEXIQUE

Antalgique : Qui calme les douleurs sans altérer la conscience.
Antiscléreux : Qui empêche la formation de tissus épaissis et fibreux
Antispasmodique : Qui calme les spasmes.
Antisudorale : Qui combat la transpiration.
Astringent : Qui resserre les tissus ou diminue la sécrétion.
Carminatif : Qui a la propriété d'expulser les gaz de l'intestin.
Cholérétique : Qui augmente les sécrétions de la bile.
Cordial : Potion, boisson fortifiante.
Cortisone-like : Dont l'action est similaire à la cortisone.
Dermatose : Toute affection de la peau.
Dyspepsie : Digestion difficile par anomalie fonctionnelle.
Emménagogue : Qui provoque ou régularise la menstruation.
Emollient : Qui relâche, amollit les tissus.
Enurésie : Emission involontaire d'urine.
Expectorant : Qui facilite le rejet par la bouche des substances contenues dans les bronches.
Fébrifuge : Qui diminue la fièvre.
Feuilles mondées : Feuilles nettoyées (nettoyer en séparant des impuretés).
Furanocoumarines : Agents toxiques photosensibles.
Hémiparasite : Plante qui n'est pas totalement dépendante de son hôte.
Hémostatique : Qui arrête les hémorragies.
Hypotensive : Qui réduit la tension artérielle.
Inhibiteur : Substance qui bloque ou retarde une réaction chimique.
Lipolytique : Qui dissout les graisses.
Macérat glycériné : Extrait de bourgeons frais sur base d'une triple extraction simultanée par l'eau, l'alcool et la glycérine.
Moxas : Boulettes, cônes ou bâtonnets utilisés en acupuncture. Le terme moxa aurait pour origine le mot japonais Mogusa qui désigne une variété d'armoise, plante à partir de laquelle ils sont généralement fabriqués.
Néphrétique : Qui concerne les reins.
Neurotonique : Qui stimule.
Neurotoxique : Qui affecte le système nerveux.
Œstrogène-like : Dont l'action est similaire aux oestrogènes.
Péricarpe : Partie du fruit qui entoure et protège la graine.
Phlegme : Inflammation évoluant ou non vers la formation d'un abcès.
Résolutif : Anti-inflammatoire.

Scrofules : Inflammation et abcès d'origine tuberculeuse atteignant surtout les ganglions lymphatiques du cou.
Sédatif : Qui agit contre la douleur, l'anxiété, l'insomnie ou qui modère l'activité d'un organe.
Sénescence : Vieillissement des tissus.
Sudorifique : Qui provoque la sudation.
Système parasympathique : L'un des deux systèmes nerveux régulateur de la vie végétative. Il agit notamment en ralentissant le rythme cardiaque et en accélérant les mouvements du tube digestif.
Thériaque : Médicament datant de la Grèce Antique et utilisé jusqu'au XIX^{ème} siècle.
Virucide : Qui détruit les virus.
Vulnéraire : Propre à guérir une blessure ou que l'on administre après un traumatisme.

BIBLIOGRAPHIE

- «*Secrets et vertus des plantes médicinales*», Sél. du Reader's digest, 1977.
- «*La médecine par les plantes*», Pelt Jean-Marie, Fayard, 1981, 1986.
- «*Mon herbier de santé*», Mességué Maurice, Robert Laffont, 1975, 1992.
- «*Les simples entre nature et société*», Epi, 1983.
- «*La santé à la pharmacie du Bon Dieu*», Treben Maria, Editeur Wilhelm Ennsthaler, 1980.